

**ҚОСТАНАЙ ОБЛЫСЫ ӘКІМДІГІ
БІЛІМ БАСҚАРМАСЫНЫҢ
«ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ
ҚОЛДАУДЫҢ
ӨНІРЛІК ОҚУ-ӘДІСТЕМЕЛІК
ОРТАЛЫҒЫ» КММ**



**КГУ «РЕГИОНАЛЬНЫЙ
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДДЕРЖКИ» УПРАВЛЕНИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ АКИМАТА
КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ**

**«Кәмелетке толмағандарға қатысты
аутодеструктивті мінез-құлық, буллинг және
зорлық-зомбылық профилактикасының
практикаға бағдарланған әдістемелері»
облыстық оқыту практикалық семинарының
материалдар жинағы**



г. Костанай, 2024 г



Модератор: Петренко Елена Александровна, Қостанай облысы әкімдігі Білім басқармасының «Психологиялық қолдаудың өңірлік оқу – әдістемелік орталығы» КММ директоры, педагогика ғылымдарының кандидаты, «Психология» бейіні бойынша Философия докторы (PhD), гештальт-терапия гильдиясының сертифициатталған жаттықтырушысы (Санкт-Петербург қ.), жоғары санатты психолог, (*педагог-шебер*), жоғары санатты қосымша білім беру педагогы.

«Кәмелетке толмағандарға қатысты аутодеструктивті мінез-құлық, буллинг және зорлық-зомбылық профилактикасының практикаға бағдарланған әдістемелері» семинар-практикумдарының материалдары

Мазмұны

1. Теоретиялық бөлім.....	4
Статистикалық деректер.....	4

Аутодеструктивті мінез-құлық пен тұрмыстық зорлық-зомбылықтың алдын алу бойынша тоқсан сайынғы сауалнама6

Кәмелетке толмағандар арасында өзіне-өзі қол жұмсаудың алдын алудың халықаралық тәжірибесі.....7

Кәмелетке толмағандарға қатысты аутодеструктивті мінез-құлық, буллинг және зорлық-зомбылық профилактикалық жұмысы бағытындағы жаңа тәсілдер.....9

2. Практикалық бөлім.....13

Кейс-әдіс.....13

Мектеп ортасында буллингті тоқтату және алдын алу технологиялары мен әдістері16

«Буллинг күнделігі» әдісі.....16

«Байланыс командасы» әдісі (Джон Дьюи, АҚШ).....16

«Балалар ұжымында зорлық-зомбылықты тоқтатуға 7 қадам» технологиясы.....17

Джеффа жаттығуы.....19

«Буды түсіру» жаттығуы.....19

«Ашуды құрастыр» жаттығуы.....21

«Фольгалық массаж» жаттығуы.....21

«Шатқал» мәтіні.....21

«Өзін-өзі сыйлайтын қолшатыр» жаттығуы.....23

«Байланыстырушы жіп» жаттығуы.....24

ТЕОРИЯЛЫҚ БӨЛІМ Статистикалық деректер.

Кәмелетке толмағандардың психологиялық саулығы, сондай-ақ қиын өмірлік жағдайларда білім алушыларға уақтылы психологиялық көмек пен қолдау көрсету мәселесі әрбір білім беру ұйымының психологиялық қызметінің жұмысында бірінші кезектегі мәселе болып табылады. Біз өз жұмысымызда балалар мен ата-аналар арасындағы қарым-қатынас, түсінбеушілік, ата-аналар мен балалар арасындағы сенімнің жоқтығы, сондай-ақ қорқыту, балаларға қатысты тұрмыстық зорлық-зомбылық жағдайлары жиі кездеседі. Бұл проблемалардың алдын-алуды жүйелі түрде және психологиялық қызметтің барлық мамандары, білім беру процесіне қатысушылар жүргізуі керек.

Құрметті қатысушылар, Сіздердің назарларыңызды, ең алдымен, суицидтің алдын алу мәселесіне, өткен жылдармен салыстырғанда ағымдағы жылғы облыс бойынша статистикалық деректерге аударғым келеді

Соңғы 5 жылда (2019-2023 жж.) балалар мен жасөспірімдер арасында суицид деңгейінің 65,7% - ға төмендеуі байқалды (2019 ж. - 35 жағдай: 11 аяқталған, 24 әрекет, 2020 ж. - 23: 6 аяқталған, 17 әрекет, 2021 ж. - 11: 6 аяқталған, 5 әрекет, 2022 ж. - 13: 8 аяқталған, 5 әрекет, 2023 жылы – 12: 7 аяқталған, 5 әрекет), ағымдағы жылы суицид оқиғасы тіркелді (1 аяқталған, студент), сондықтан өткен жылдың ұқсас кезеңінде - 2 жағдай (1 аяқталған, 1 әрекет).

Суицидтің жасы (2023ж.) 12 жастан 17 жасқа дейін: ұлдар – 7 (6 - аяқталған суицид, 1 - әрекет); Қыздар – 5 (1 - суицид, 4 – әрекет).

Әрбір факт талданады, мобильді топ шығады және білім беру процесіне қатысушылармен кешенді жұмыс жүргізіледі.

Сонымен, суицидтің жалпы санынан (12): **9 – мектеп оқушылары** (5 аяқталған суицид және 4 әрекет); **3 – колледж студенттері** (2 аяқталған суицид, 1 әрекет).

Анықтама: 2024 жылдың қаңтарында аяқталған суицидтің суицидтік жағдайын психологиялық денсаулығына байланысты проблемалары бар, психиатр-дәрігерден көмек сұраған және медициналық көмекке мұқтаж колледж студенті жасады. Оның жағдайына және психикалық проблемаларды өз бетінше жеңе алмауына байланысты қайғылы жағдай орын алуы мүмкін.

Сіздің назарыңызды денсаулық сақтау ұйымдарымен ведомствоаралық өзара іс-қимылды күшейту қажеттілігіне, жасөспірімдердің медициналық көмек алу және бірлескен ұсынымдар әзірлеу және білім алушыларды одан әрі сүйемелдеу мүмкіндігі туралы аударамын.

Қазір бұл трагедиядан ешкім иммунитетке ие емес, суицид кез-келген отбасында болуы мүмкін, әлеуметтік тұрақты және қолайсыз, материалдық табыс пен білім деңгейі әртүрлі. **5 жағдай** (42%) толық, гүлденген отбасыларда, **2** (16%) - толық емес, қолайсыз отбасыларда, **5** (42%) – балалар қамқорлықта тұрған отбасыларда, сенімхат бойынша орын алды. 2024 жылы

бұл оқиға бірге тұратын толық емес, гүлденген отбасында болды. Түн уақытында.

Жасау уақыты бойынша ең көп жағдайлар: түнде - 7, кешке - 2, күндіз -2, таңертең – 1 болды. Мүмкін, күндіз шешілмеген мәселелер мен қақтығыстар жасөспірімдерді алаңдататыны соншалық, жалғыз қалғанда олар шешімді көрмейді және жағдайды үмітсіз деп санайды.

Сіздің назарыңызға **12 жағдайдың 8 - і (5 суицид, 3 әрекет) аптаның мереке немесе демалыс күндері, балалар үйде отбасымен бірге болуы керек** және бұл ересектердің бақылауының болмауы жасөспірімдердің психоэмоционалды жағдайының тұрақсыздығына әкеледі. 2024 жылғы жағдай студенттердің демалыс кезеңінде де болды.

Барлық білім беру ұйымдары демалыс, демалыс күндері оқушыларды бақылау мәселесін қарауы қажет. Ата-аналарға ұсыныстар беріңіз.

2023 жылы суицид жағдайларын талдау және Орталық мамандарының кешенді жұмысы (*мобильді топ, кеңес беру, диагностика*) барысында негізгі **себептер** анықталды.

- 3 (26%) – отбасындағы проблемалар, сенімсіздік;
- 2 (17%) - тұрақсыз психика;
- 1 (8%) – аттестаттағы төмен бағаларға байланысты;
- 1 (8%) – бөлінбеген махаббат;
- 1 (8%) – психикалық бұзылулар;
- 4 (33%) – себептері ресми түрде анықталмаған.

Әрбір фактінің оқиғаларын зерттеу **суицидтің негізгі себептері:** балалар мен ата-аналар арасындағы қарым-қатынастың бұзылуы, ата-ананың авторитарлық стилі, отбасындағы жанжал қатынастары екенін көрсетеді.

Суицидтің барлық жағдайлары ортақ: мамандардың ресми жұмысы, ал кейбір жағдайларда оның болмауы, диагностикалық, мониторингтік іс-шараларды жүргізуге жетекшілік етпейтін әкімшілік тарапынан тиісті бақылау мен басшылық жеткіліксіз, отбасындағы қолайсыздықты анықтау және осындай отбасылардан шыққан білім алушыларды сүйемелдеу бойынша жұмыс нашар қойылған.

Аутодеструкцияның алдын алу бойынша «Бәрі отбасынан басталады» бейнеролигін көру ұсынылады.

Талқылау.

Тоқсан сайын аутодеструктивті мінез-құлық пен тұрмыстық зорлық-зомбылықтың алдын алу бойынша сауалнама жүргізу.

Әрі қарай, Сіздің назарыңызды аутодеструктивті мінез-құлық пен тұрмыстық зорлық-зомбылықтың алдын алу бойынша тоқсан сайынғы сауалнама жүргізуге аударғым келеді. 2023 жылдың қорытындысы бойынша сауалнама шеңберінде колледждердің 5-11 сыныптары мен 1-2 курстары арасында **4768** кәмелетке толмағандар (6,3%) анықталды. Сауалнама нәтижелері бойынша тұрмыстық және физикалық зорлық-зомбылық фактілерін анықтау бойынша **1313** білім алушы (1,7%) анықталды (*барлығы 5-11 сынып оқушылары - 63978 және 1-2 курс оқушылары -11222*). Сауалнамамен **5801** адам қамтылмаған, бұл білім алушылардың **7,7%** құрайды (*жалпы білім алушылар-75200*).

Құрметті қатысушылар, мен сіздің назарыңызды аударамын, студенттерді мазасыз, стресстік жағдайда анықтаудың бұл нәтижелері өте төмен, бұл тиімсіз әдістерді қолдану, алынған деректерді сапасыз түсіндіру және сауалнама жүргізуге жалған көзқарас туралы айтады.

Психологтардың жұмысын оңтайландыру үшін сигнал авторлық бағдарламасы жасалды. Сигнал бағдарламасын әзірлеуші Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Психологиялық қолдау және қосымша білім беру өңірлік орталығы» КММ және Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Білім беру сапасын ақпараттандыру және бағалау әдістемелік орталығы» КММ болып табылады.

«Сигнал» авторлық автоматтандырылған бағдарламасын пайдалану мектеп психологтарына сауалнама жүргізу уақытын және оқушылардың жауаптарын өңдеуді едәуір қысқартады (автоматтандырылған); қысқа мерзімде нәтиже алуға, сол арқылы оқушылармен уақтылы түзету жұмыстарын бастауға мүмкіндік береді; одан әрі түзету жұмыстары үшін алаңдаушылық деңгейі жоғары жасөспірімдерді анықтауды арттырды.

Бағдарлама 5-11 сынып оқушыларының эмоционалды жағдайын диагностикалауға арналған. Осы бағдарламаны қолдана отырып диагностика оқушылармен одан әрі психологиялық жұмыс жасау үшін олардың эмоционалды жағдайларын анықтауды қамтиды.

Сонымен, бұл бағдарлама қазір облыстың **10** аймағында қолданылады. **3** өңірде: Қостанай, Жітіқара, Қарасу аудандарында оң нәтижелер көрсетілді. 2023 ж.ІІІ тоқсанында Қостанай ауданында «Сигнал» авторлық автоматтандырылған бағдарламасын пайдалана отырып, 5-11 сынып оқушыларына жүргізілген сауалнама нәтижелерін талдау 2022-2023 ж. сауалнама жүргізудің жоғарыда көрсетілген кезеңдерімен салыстырғанда анықталған оқушылардың 12 есеге, Жітіқара ауданында 1,4 есеге, Қарасу ауданында **10%** - ға ұлғайғанын көрсетті. Бұл оқушылардың көп санын анықтауға және олармен профилактикалық және түзету жұмыстарын жүргізуге мүмкіндік берді. Қазір 10 өңір «Сигнал» бағдарламасына қосылған.

Жыл бойы облыстың барлық өңірлері кезең-кезеңімен бағдарламаға қосылатын болады, бұл оқушылардағы мазасыздықты, стресстік

жағдайларды анықтаудың тиімділігін және тиісінше психологиялық көмек көрсетудің уақтылығын арттырады.

Әрі қарай, мен **суицидтің алдын алудың инновациялық стратегияларына** тоқталғым келеді.

Өз-өзіне қол жұмсаудың алдын алу тәжірибесін қолдану бойынша көптеген жылдар бойы жүргізілген зерттеулерге қарамастан, суицид бүкіл әлемде өзекті қоғамдық мәселе болып қала береді. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДҰ) суицидтің алдын алудың инновациялық стратегияларын әзірлеуді, енгізуді және бағалауды өзекті деп санайды.

Қазіргі мектеп/колледж: 1) жасөспірімдер белсенді уақытының көп бөлігін өткізетін орын; 2) бала, жасөспірім үшін маңызды мәселелерді талқылау үшін таныс контекст; 3) тәуекелге ұшыраған жастарды ерте анықтау жөніндегі шаралар жүйесін іске асыру үшін ең қолайлы орын; 4) даму саласындағы негізгі мекеме болып саналады жеке Дағдылар мен салауатты өмір салты (балалар мен жастар үшін).

Кәмелетке толмағандар арасында суицидтің алдын алудың халықаралық тәжірибесі.

Жасөспірімдер мен жастардың суицидтік мінез-құлқының алдын алуда оқушыларға психиатриялық қызметтердің тікелей қол жетімділігі маңызды рөл атқарады. Психиатриялық қызметтердің қолжетімділігін арттырған мамандандырылған көмек (психикалық денсаулық орталығы, «Жастар-бал» жастар денсаулық орталығы) алу мүмкіндігі туралы хабардар ету қажет.

Жұмыста АҚШ-тың Орта және орта мектептерінде жүзеге асырылатын **SOS** оқу бағдарламасының әдістерін қолдануға болады. Ол мыналарды қамтиды:

1) оқушыларға өздерінде және басқаларында ескерту белгілерін анықтауға көмектесетін депрессия белгілері, суицидтік мінез-құлық қауіп факторлары туралы хабардарлықты арттыру **сабақтары**;

2) депрессия мен суицидтік идеялармен байланысты **қауіп факторларын анықтауға арналған қысқаша скрининг**. Мектеп оқушылары АСТ техникасын қолдана отырып көмек сұрай алады («Мойындаңыз, қамқорлық жасаңыз, айтыңыз») — өзіңіздегі және басқалардағы проблемаларды тану, көмек алу туралы қамқорлық жасау, сенімді ересек адамға проблемалар туралы айту.

Айта кету керек, профилактикалық бағдарламаларда жаңа технологияларды қолдану суицид қаупін танудың және тәуекел тобындағы жастарды қолдаудың тиімді құралы ретінде жиі айтылады.

Жастар арасында суицидтің алдын алу ісінде заманауи технологияларды қолдану тәжірибесі қызықты, мысалы, Аляскада **цифрлық сторителлинг (әңгіме)** тарихы жобасы жүргізілуде. Жобаның авторлары мен қатысушылары-жастар, олар **өмір сүруге тұрарлық** ойларымен бөлісетін қысқа цифрлық оқиғаларды жазады. Бұл ретте жобаға қатысушылар баяндау

барысында Дауыстық жазбаны бейнесюжеттермен, фотосуреттермен және музыкамен біріктіре алады. Жасөспірімдер өздерінің жетістіктері мен өмірде болып жатқан маңызды оқиғалар туралы айтуға мүмкіндік алады. Жобаға қатысу жастардың психикалық денсаулығын жақсартуға оң әсер ететіні көрсетілген. Бұл құралдарды өз жұмысыңызда қолдануға болады.

Жасөспірімдер мен жастардың суицидтік мінез құлқының алдын алу бағдарламаларын әзірлеу мен қолданудағы кейбір **өзекті тенденцияларды** атап өтуге болады:

1. жүйелі тәсіл-білім беру процесінің барлық қатысушыларын (балаларды, ата-аналарды, педагогтарды) тарту;

2. алдын алу бағдарламалары (белгілі бір контексте, әлеуметтік-мәдени, этникалық аспектілерді ескере отырып) бағдарлама алушыларының **арасында психикалық денсаулықтың маңыздылығын, мұқтаждарға көмек сұрау қажеттілігін** насихаттайды;

3. жасөспірімдер мен жастардың психикалық денсаулығы туралы хабардарлығын, хабардарлығын **арттыру және көмек ресурстарына кедергісіз қол жетімділікті қамтамасыз ету** (мысалы, медициналық), бұл тәрбиешілер мен ата-аналарды оқытудан гөрі суицидтік мінез-құлықтың алдын алуда одан да маңызды рөл атқарады.

Буллингтің алдын алу бойынша «Бірге зорлық-зомбылықты тоқтатайық!», тұрмыстық зорлық-зомбылықтың алдын алу бойынша «Жоқ» бейнеролигін көру ұсынылады.

Талқылау.

2022-2023 жылдар аралығында Орталыққа зорлық-зомбылық мәселесімен **470 өтініш** келіп түсті (136 - көзбе-көз консультациялар, 145 - аудио консультациялар, 189 - сенім телефоны), отбасындағы даулы қарым-қатынастармен, отбасындағы тұрмыстық, психологиялық және эмоционалдық зорлық-зомбылық фактілерімен байланысты жағдайлар.

2022-2023 жж. Буллинг, кибербуллинг мәселелері бойынша **57 өтініш** (сенім телефоны бойынша консультациялар, бетпе-бет консультациялар), жыныстық қолсұғылмаушылық бойынша **12 өтініш** келіп түсті.

Жағдайды талдау тәрбие жұмысы нашар жүргізілгенде буллинг болатынын көрсетті; пән педагогтары, сынып жетекшілері балалар ұжымдарындағы топшылық қатынастарға назар аудармайды, келген білім алушыларды бейімдеу және оқушылар арасында достық қарым-қатынас қалыптастыру жөніндегі жұмыс нашар жолға қойылған.

Жыныстық қол сұғылмаушылықты бұзудың алдын алу оқушылармен де, ата-аналармен де, педагогтармен де жұмыстың тиімді тәсілдерін қолдануды талап етеді.

Жұмыс кешенді жүргізілуі және жас ерекшеліктерін ескере отырып, білім алушыларды адамгершілік-жыныстық тәрбиелеуге бағытталуы тиіс. Жыныстық тәрбие - бұл баланың мінез-құлық нормаларын меңгеруіне бағытталған тәрбиелік және ағартушылық әсер ету кешені, білім алушылардың үйлесімді дамуына ықпал етеді.

Жұмыстың мақсаты - жасөспірімдерде жыныстық этиканы, қарсы жыныспен өзара іс-қимыл жасау эстетикасын, гигиена, жыныстық қатынас мәдениетін, махаббат пен отбасылық өмірді қалыптастыру, сондай-ақ жеке шекараны, жеке қауіпсіздік мәдениетін сақтау.

Мектепте буллинг туралы «Біз жай ғана әзілдейміз» бейнеролигін көру ұсынылады.

Талқылау.

Кәмелетке толмағандарға қатысты аутодеструктивті мінез-құлық, бұзақылық және зорлық-зомбылық профилактикалық жұмысы бағытындағы жаңа тәсілдер.

Кәмелетке толмағандарға қатысты аутодеструктивті мінез-құлықтың, бейбітшілік пен зорлық-зомбылықтың алдын алудың практикаға бағдарланған әдістемелерін пайдалану арқылы **профилактикалық жұмыс бағытындағы жаңа тәсілдерге назар аударғым келеді.**

Психолог жұмысында практикалық-бағытталған әдістер - бұл практикалық тапсырмаларды белсенді қолдануға негізделген тәсіл, білім алушылар (білім беру процесінің басқа қатысушылары) нақты өмірде кездесуі мүмкін жағдайлар мен проблемаларды шешеді.

Практикалық-бағдарланған әдістер жобалау қызметі, іскерлік ойындар, кейс-әдіс, симуляциялар (имитация, шындықты ауыстыру ғана емес, болашақ дамудың ықтимал сценарийлерін модельдеу) сияқты жұмыс нысандарын қамтуы мүмкін.

1. Психологтың, педагог-психологтың білім беру процесінің субъектілерін дамытуға бағытталған психологиялық-педагогикалық жағдайларды зерделеу және шешу бойынша қойылған мақсаттарға қол жеткізуден тұратын іс-қимылдар жиынтығы ретінде қарауға болатын жобалық қызметі.

Жобалау қызметінің мәні мен мазмұны данышпан туралы **мысалды** ашады. Бір күні данышпан мағынасын іздеп, өзенге жетті. Көпір де, қайық та көрінбеді... Проблема туындады - өтуіміз керек, бірақ қалай... Ойланған данышпан... Не істеу керек? Өзеннің 2 жағалауын қалай байланыстыру керек? Данышпан көзін жауып, басқа жағаға өткенін және «Эврика» жолын қуана жалғастыратынын елестетті, - деді данышпан - «Мені арманым апарып, мәселені шешетін қайық жасау керек». Село данышпан қайықтың сұлбасын сызып, есеп жүргізді, жоспар жасады...

Дәл осы жерде шәкірттері оған келіп жетті де, олар бірге әрекет ете бастады, мезгіл-мезгіл жоспарға қарап, дұрыстығын бағалап, қателерді түзетіп отырды. Командада іс тез жүрді, және де қайық тез дайын болды! Саяхатшылар оны жан-жақтан қарап шықты - жарықтар жоқ па, сосын суға жіберді - жүзіп бара жатыр! Өтуге болады! УРРРРА! Ақылмен шәкірттер өзеннің екінші жағында болғанына 15 минут болған жоқ! Мәселе шешілді және одан әрі саяхаттауға болатын. Бұл мысал бізге жобаларды қалай жасап, жүзеге асыру және жобалық қызметті жүзеге асыру керектігін көрсетеді. Сөздікке қарасақ, жоба латын тілінен «алға лақтырылған» деп түсіндіріледі. **Жобалық қызмет - бұл туындаған проблеманы шешу жөніндегі қызмет, нақты өнім - құтқару қайығын салуды көздейтін жоспарды іске асыру.**

Кәсіби қызмет түрі ретінде жобалау қызметінің құрамдас бөліктері: жобалау қызметінің **мақсаты, субъект, объект, зат, өнім** болып табылады.

Педагог-психологтың жобалық **қызметінің мақсатын** психологиялық проблемалар мен міндеттерді шешетін жаңалыққа ие психологиялық-педагогикалық өнім жасау ретінде айқындауға болады.

Педагог-психологтың жобалау қызметінің **субъектісі** деп өнімді өткізетін адамды немесе адамдар тобын айтуға болады.

Педагог-психологтың жобалық қызметінің **объектісі** білім беру ортасы, білім беру процесіне қатысушылар болып табылады, оларға қатысты қайта құру іс-қимылдары орындалады.

Педагог-психологтың жобалық қызметінің мәні ретінде жобаның мақсаты, оның идеясы түсініледі.

Педагог-психологтың жобалық қызметінің өнімі психологиялық проблемаларды (психологиялық процестер, білім беру ортасы, білім беру процесіне қатысушылар арасындағы қатынастар және т.б.) шешу бойынша нақты бағдарлама құру болуы мүмкін.

Педагог-психологтың жобалық қызметі білім беру мазмұнына, профилактикалық, түзету және дамыту жұмыстарына қатысты.

2. Мектептегі психологиялық әдіс ретінде **іскерлік ойын** дәйекті міндеттерді шешу үшін пайдаланылуы мүмкін:

- ойын әлеміне және қарым-қатынасқа сүңгу, ойын кеңістігінде еркін болу, өзінің ерекшеліктерін түсіну және басқа адамдармен қарым-қатынас жасау;
- ойынды өзін-өзі тану құралы ретінде пайдалану.

Мектеп психологы **жұмысының ұйымдастыру-іскерлік** ойыны сияқты нысаны, әдетте, әртүрлі мектеп жағдайларын модельдеу қағидатына негізделген. Ұйымдастыру-іскерлік ойынның мақсаты - неғұрлым тиімді шешімдер әзірлеу.

Бұл ретте түрлі міндеттер шешіледі, олардың ішінде: педагогтарды балалармен және жасөспірімдермен өзара іс-қимыл жасау тәсілдерімен, оның ішінде «ерекше назар аудару тобымен» жарактандыру; өзінің кәсіби

ресурсына қатысты рефлексияны дамыту; сабақта әдеттегі даулы жағдайларда өзін ұстай білуді қалыптастыру; ұжымда психологиялық қауіпсіздік ахуалын жасау.

3. **Психологиялық сабақ дамыту** жұмысының нысаны ретінде. Мұндай оқу курстары білім беру міндеттерімен мазмұнды байланысты қысқа мерзімді (төрттен бір) болуы, сондай-ақ сабақта да, сыныптан тыс өмірде де қолданылатын жалпылама сипаттағы ақпаратпен жұмыс істеу дағдылары мен тәсілдерін қалыптастыруы тиіс.

4. **Түзету-алдын алу іс-шараларына** (педагогтің коммуникативтік дағдыларын қалыптастыру және ұжымдағы психологиялық ахуалды жақсарту үшін) психологиялық тренинг сияқты жұмыс нысанын енгізген жөн.

5. **Психологиялық акция** - бұл белгілі бір уақытқа мектеп, параллель, сынып кеңістігінде құрылатын, өзіндік мазмұны, ережесі, жоспарланған нәтижесі бар орта.

Мұндай «акциялардың» негізгі мақсаты - қатысушылардың өміріне жаңа қосымша мағыналар, сезімдік бояулар, мәдени мәндер енгізу арқылы олардың өмірлік кеңістігін кеңейту. «Акцияның» маңызды ерекшеліктері - ұқыпсыздық пен әдеттен тыс.

Психологиялық акциялардан басқа басқа да іс-шараларды пайдалануға болады. Мысалы, зияткерлік/психологиялық марафон білім беруден басқа, дамушы психологиялық міндеттерді шеше алады. Педагогтар мен психологтар біріккен зияткерлік марафон таным, интеллект, білім мерекесі ретінде жоспарлануы және іске асырылуы мүмкін.

5. **Симуляция** - яғни процесті симуляциялау - бұл оны барынша пайдалы виртуалды кеңістікте «айналдыру» мүмкіндігі.

Симуляцияның мақсаттары мен міндеттері.

Симуляция - бұл өзіндік мақсат емес, белгілі бір мақсаттарға жету құралы. Симуляцияның негізгі мақсаттары:

- Әртүрлі жағдайларда болашақта мінез-құлықты болжау;
- Қауіпсіз ортада дағдыларды оқыту және жаттықтыру;
- Визуализация.

Осы мақсаттарға қол жеткізу үшін симуляция мынадай міндеттерді шешуге мүмкіндік береді: мінез-құлық реакцияларын, әрекеттерді бірнеше рет жаңғырту; психологиялық қызмет тетіктерін көрнекі көрсету; қиын жағдайларды қауіпсіз пысықтау; мінез-құлықтың баламалы сценарийлерін салыстыру, проблеманы шешу.

Симуляцияны жүргізудің көптеген тәсілдері бар. Ойлау және мінез-құлық симуляциясы - жеке бағыт - адамның когнитивтік функциялары мен мінез-құлық үлгілерін модельдеу. Берілген жағдайларда реакцияларды болжауға мүмкіндік береді.

ПРАКТИКАЛЫҚ БӨЛІМ

«Ұғымдарға анықтама беріңіз» тапсырмасы

Қатысушыларға 4 топқа бөліну ұсынылады, олар жұмыс бағыттарын анықтайды: 1 - буллингтің алдын алу, 2 - тұрмыстық зорлық-зомбылықтың

алдын алу, 3 - суицидтің алдын алу, 4 - адамгершілік-жыныстық тәрбиенің психологиялық компоненттері. Мектептегі жұмыстың осы бағыттарын біз бүгін талқылайтын боламыз.

Топтарға тапсырма: сіз белгілі бір бағыт бойынша танысқан ұсынылған тәжірибеге бағдарланған әдістемелердің бірін пайдалана отырып, іс-шара, бағдарлама әзірлеу (1 - буллингтің алдын алу, 2 - тұрмыстық зорлық-зомбылықтың алдын алу, 3 - суицидтің алдын алу, 4 - жыныстық тәрбиенің алдын алу).

Топтарға бөлу

(мем., орыс топтарындағы жұмыс)

Кейс әдісі

Кейс-әдіс (case - study) немесе нақты жағдайлар әдісі - бұл белсенді проблемалық-ахуалдық талдау, нақты міндеттерді - жағдайларды шешу. Әдістің тікелей мақсаты - топтың бірлескен күш-жігерімен істің нақты жағдайында туындайтын жағдайды талдау және практикалық шешім әзірлеу; процестің аяқталуы - ұсынылған алгоритмдерді бағалау және қойылған проблема контекстінде үздікті таңдау. Бұл нақты жағдайды немесе өмірдегі жағдайды талдау арқылы оқыту әдісі. Ол білім беру процесінің барлық қатысушыларымен жұмыс істеуде қолданылады. Білім алушылар, олардың ата-аналары, педагогтар жағдайды талдайды, проблемалардың мәнін түсінеді, ықтимал шешімдерді ұсынады және олардың ішінен ең жақсысын таңдайды.

«Кейс» құрылымы: жағдайды (жағдай, проблема, нақты өмірден алынған тарих, өзара байланысты фактілер мен құбылыстардың жиынтығы); жағдайдың контексті (хронологиясы, тарихы, орны, әрекет ету ерекшеліктері, жағдайға қатысушылардың ерекшеліктері); автор ұсынған жағдайға түсініктеме; сұрақтар, тапсырмалар, талдау алгоритмі (талдау түрлері: жүйелік, корреляциялық, факторлық, статистикалық және т.б.); қосымшалар; жағдайды жалғастыру және/немесе аяқтау нұсқалары, проблеманы шешудің болжамды нұсқалары («кейстерді» пайдалана отырып, алғашқы сабақтарда қажет).

Балалар мен жасөспірімдердің қызметін ұйымдастыру кезінде оларды қабылдаудың қолжетімділігі тұрғысынан «кейстердің» типтері (топтары) мен түрлерін:

1). **«Кейс-инциденттер»** - орын алған оқиға немесе болуы тиіс оқиға негізіндегі «кейстер» тобы, оларға мыналар жатады:

- «фото-кейстер» (нұсқа: медиа, бейне), «кейс-иллюстрациялар» - талдау мен шешуді талап ететін жағдайды бейнелейтін неғұрлым ыңғайлы және қарапайым нысан;

- «кейс-драмалау» - қатысушылар театрландыру құралдарын қолдана отырып, оның шыңына тоқтай отырып, оқыс оқиғаны ойнайтын оқиғаны бейнелейді;

-«кейсы-мультфильмы» (вариант: фильмы), «кейсы-литературные произведения» – участникам предъявляется начало сюжета, содержащее все предпосылки для последующих событий. Участники предлагают свои варианты развития событий, получают возможность увидеть развитие событий, приведших к инциденту (важно: сюжет имеет точное и однозначное продолжение, которое предъявляется по завершению работы с «кейсом», что помогает участникам перепроверить собственные решения и выводы).

2). «Кейс-вариациялар және болжамдар» - «кейстер» тобы қатысушы тек мүмкін болатын проблеманы көруді және нұсқалармен жұмыс істеуді үйрену үшін қолданылады, оларға мыналар жатады:

- «кейс-тірек суреттері немесе суреттер сериясы» - қатысушы себеп-салдарлық байланыстарды сезіне отырып, оқиғалардың даму нұсқаларын жасайды;

- «кейс-заттық сурет-демонстраторлар» - қатысушыны затты әр жағынан қарауға, оның «қауіпті» жақтарын анықтауға итермелейді;

- «кейстер - керісінше» - қатысушылар орын алған «жазамен» танысады және осының негізінде олай істелмегенін, осындай жағдайға әкелуі мүмкін екенін және т.б. болжайды;

- «оқиғалардың дамуының кейс-нұсқалары» - педагогтың өзі қатысушыларға оқиғалардың дамуының байқалғанның нәтижесі болып табылатын 2-3 ықтимал нұсқасын айтады (қатысушыларға қандай да бір нұсқаларды талқылау және таңдау және өз пікірін негіздеу ұсынылады).

Кейспен жұмыс істеу әдістемесі салыстырмалы түрде қарапайым және іске асырудың кезеңдік сипатын көздейді. Әрбір кезеңді арнайы белгімен символикалық белгілеуге болады (мысалы, көңіл-күй). Белгі-символ қатысушыларға «кейс» ырғағын көруге, келесі кезеңдерді болжауға және кезеңнен кезеңге секіріп асықпауға мүмкіндік береді. Сабақтың басында қатысушыларды топтарға бөлу орынды - бұл олардың қызметін жандандыруға мүмкіндік береді (оңтайлы түрде кемінде 3, 6 адамнан артық емес).

Кезеңдер:

1. Проблеманы сәйкестендіру, шешімдердің немесе әрекеттердің негізгі баламаларын, ұсыныстарын тұжырымдау. Топтарға «кейстің» мазмұны таныстырылады, жағдай ұсынылады (проблемалық алаңға түсу, бұл ретте қойылған мәселе проблеманы бөлуге бағытталуы тиіс); жағдайды дамытудың ықтимал нұсқалары айтылады, осы жалғастырулардың артықшылықтары мен кемшіліктері белгіленеді, үлгі ретінде (бірақ бірінші сабақта ғана) проблеманы шешу нұсқалары келтірілуі мүмкін. Одан әрі қатысушылар өздерінің нұсқаларын ұсынады («жақтау» немесе «қарсы» дәлелдері

келтірілмейді, барлық жауаптар тыңдалады және мүмкіндігінше, мысалы, кестедегі жазбалар түрінде тіркеледі).

2. Себеп-салдарлық байланыстарды, жағдайларды, әсерлерді, сәйкессіздікті және т.б. талдау, анықтау; негізгі проблеманың пайымын және оны шешу жолдарын келісу. Осы кезеңде жалғасқан жағдайлар, проблеманы шешу нұсқалары мен дәлелдер қаралады және талқыланады. Талқылау бірлескен және белсенді болуы тиіс (уақыт шегін, мысалы, құм сағатын орнатуға болады). Барлық жауаптар берілген кезде топ ең қолайлы нұсқаны таңдайды (жауап беретін әрдайым жалғыз). Педагог-психолог жауаптарды жалпылайды, қатысушылардың іс-әрекеттеріне баға береді, нұсқалардың, пікірлердің алуан түрлілігін көтермелейді (маңызды: осы кезеңде қабылданбаған және біржақты қате нұсқалар болмауы тиіс; бәрі түсіндіріледі, дәлелденеді және осылайша расталады немесе жоққа шығарылады).

3. Топтар қызметінің нәтижелерін жалпы пікірталаста таныстыру және сараптау. «Кейстің» түріне және түріне байланысты: проблеманың дұрыс шешімін ұжымдық қабылдау; тәжірибелі талқылау, тәжірибе негізінде ережені вербализациялау; жағдайдың аяқталуы (педагог шын мәнінде не болғанын айтады) және т.б. Осы кезеңде топтың «кейспен» жұмысын жалпы бағалау және өзін-өзі бағалау жүргізіледі.

Практикалық тапсырма.

Жағдайды талдау бойынша топтарға тапсырма («кейс-драмалау»):

1. Жағдайды оқыңыз.
2. Топта осы жағдайдағы аутоагрессивті мінез-құлықтың себебін талқылаңыз.
3. Жасөспірімнің сезімдері мен эмоцияларын сипаттаңыз (аутоагрессивті әрекетке дейін, сол сәтте және одан кейін).

Жағдайлар:

1 жағдай: "Мен өзімнің тамырымды кескім келеді, бірақ өлгім келмейді... Маған бұлай істеуге болмайтынын бәрі түсінсін! Айтыңызшы, тірі қалу үшін көктамырларды қалай кесуге болады? "

2 жағдай: "Бұл менің 15 жасымда болды... Бақытсыз махаббат үшін қолымды кесіп тастадым. Қазір бәрі өтіп кетті, бірақ оны еске алу сәл қорқынышты. Енді бұлай істемеймін ".

3 жағдай: "Мен ата-анаммен қақтығысқа байланысты бір рет тамырымды кесіп тастадым. Олар сонша ұрынғандықтан, менің оларды тыңдау күшім де таусылды! Енді менің қолымда тыртықтар бар, тіпті жазда да ұзын жеңдермен жүруге тура келеді. Бірақ мұны қайта жасамаймын деп сенбеймін... "

4 жағдай: "Бір сәтте мен қорқып кеттім, себебі тоқтай алмайтынымды түсіндім. Менің көңіл-күйім нашар бола бастағанда (ал ол жиі болғанда),

көктамырларымды кесіп тастау немесе өзіме тағы да қандай да бір зиян келтіру керек деген ойлар мені қуа бастады. Бұл ойлардан арылу өте қиын болды".

5 жағдай: "Мен қолымды бірнеше рет кескен едім. Жүзі, пышағы, тіпті бөтелке әйнегі. Бұл мен өзімді шындап есінен шығарған сайын болды. Мен өзімнің ашуымды қайда жіберетінімді білмеймін. Мен айналасындағыларға зиян келтіре алмадым, сондықтан өзіме зиян келтірдім. Бәлкім, сырттай қарағанда бұл қорқынышты көрінетін шығар".

Топта жұмыс істеу.

Аутоагрессивті жасөспірімге қалай көмектесуге болады?

Топқа тапсырма: аутоагрессивті мінез-құлықты жасөспірімге қалай көмектесу керектігі жөнінде педагогтың іс-қимыл жоспарын жасау.

Жұмыс уақыты - 7-10 минут.

Осы жұмыстың нәтижесінде біз педагогтың іс-қимылының алгоритмін жасауымыз керек.

Талқылау:

- Жарақат іздерін байқағаннан кейін жасөспіріммен қалай сөйлесеміз?
- Алдағы қандай іс-қимылдар?

Мектеп ортасында буллингті тоқтату және алдын алу технологиялары мен әдістері:

1. «Буллинг күнделігі» әдісі. Бұл әдістеме мектептегі зорлық-зомбылықтың ықтимал құрбандарына өздерін қорғауға көмектеседі, өйткені буллер жариялықтан қорқады. Күнделікте жәбірленуші куәгерлердің орнын, уақытын нақты көрсетуді ұмытпай, ауызша (қорлау, қорлау, қорлау, жапсырма жасау) және ауызша емес (соққы беру, соққы беру, бас киімін жұлып алу, қатыгез ойындар) қорлаудың әрбір актісін тіркеуге тиіс.

Күнделіктік жазба схемасы.

Не болды? Бұл қашан болды? Әңгіме не туралы болды? Кім және қалай жүрді? Кім не деді? Қандай да бір ерекше жағдайлар болды ма? Бұл кезде мен өзімді қалай сезіндім? Қалай жүрдім? Мен басқаша әрекет ете алар ма едім? Маған көмектескен біреу болды ма, маған қолдау көрсетті ме? Куәгерлер немесе дәлелдемелер бар ма? Көмектеспеген біреу болды ма?

2. «Байланыс командасы» әдісі (Джон Дьюи, АҚШ). Ең жағымды, күлімсіреп, көшбасшылық қасиеттерге ие оқушылардан «Байланыс командасы» құрылады. Балаларды іріктеп, арнайы дайындайды. Команда мүшелері не үшін дайындалады? Олар кішкентай сыныптардың «шефі» болуға тиіс. Балаларды жаңа білім беру сатысына (1-сынып, 5-сынып, 9-сынып) және барлық жаңа білім алушыларға бөлу кезінде ерекше назар аударылады. Әр шефке - 3-5 адам қамқорлыққа алынады. Не істеу керек? Ең болмағанда күніне бір рет үзілісте әрқайсысына барып, сәлем беріп,

күлімсіреп: «Қалай?», «Бәрі жақсы ма?», «Проблемалар бар ма?» деп сұрап, көмектесуге дайын екенімді білдіргім келеді.

Жоғары сынып оқушылары мектепке жақсы бейімделген және, әрине, барлық дерлік мәселелерге көмектесе алады. Және олар мүмкін болатын зорлық-зомбылық туралы бірінші болып біледі. **Қамқорлық бар мектептерде ұзаққа созылған қудалау іс жүзінде болмайды. «Байланыс командасына» мектеп психологы жетекшілік етеді.** Команданың барлық мүшелері аптасына бір сағат сабақ өткізеді, олардың тақырыптары: "Уақыт аз болғанда қалай тыңдау керек? Балаларды қалай таныстыруға болады? Қайшылықтарды қалай шешуге болады? Егер азаптауға тап болса, не істеу керек? ".

3. «Балалар ұжымында зорлық-зомбылықты тоқтатуға 7 қадам» технологиясы.

1. Құбылысты атау.

Баланы әдейі көз жасына келтіргенде, оны іріктегенде, жасырғанда, заттарын бүлдіргенде, итергенде, шерткенде, ұрғанда, атын атағанда, елемегенде - оны **МАЗАЛАУ** деп атайды. Зорлық-зомбылық. Өз атыңызбен атағанша, бәрі ештеңе болып жатқан жоқ деп көрінетін болады. Бұрынғы «уатушылардың» көптеген түсініктемелерінен балалардың не істеп жатқанын түсінбегені көрінеді. Олардың басында бұл «біз оны мазақтаймыз» немесе «біз оны ұнатпаймыз» деп аталады. Олар ересектерден білулері керек, егер олар осылай және осылай жасаса, ол осылай деп аталады және бұл жарамсыз.

2. Бір мәнді баға беру.

Адамдар әртүрлі болуы мүмкін, олар бір-бірін көп немесе аз ұнатуы мүмкін, бірақ бұл бір-бірін улауға себеп емес.

3. Топтың проблемасы ретінде улауды белгілеу.

Айып тағылған кезде балалар өзін қорғай бастайды. Осы сәтте олар дұрыс ма, жоқ па, оларды қызықтырмайды, бастысы - ақталу. Әсіресе, балалар, арандатушылар, өйткені олар көбінесе нарциссиялық жарақаты бар, ұят пен кінә сезімін көтере алмайтын балалар. Және олар өз ұстанымдарын қорғайтын болады. Яғни, зорлық-зомбылық деп атауға жауап ретінде сіз: "Ол не? Ал біз... ал бұл мен емеспін" деп жауап берді. Бұл тұрғыда талқылаудың пайдасы болмайтыны түсінікті. Қорлауды **ТОП** ауруы деп белгілеу керек. Былайша айтқанда: адамдарды емес, топтарды, сыныптарды, компанияларды зақымдайтын аурулар бар. Егер адам қолын жумаса, ол инфекцияға шалдығып, ауырып қалуы мүмкін. Ал егер топ қарым-қатынастың тазалығын қадағаламаса, ол да зорлық-зомбылықпен ауырып қалуы мүмкін. Бұл өте өкінішті, бәріне зиянды әрі жаман. Және бірге тез арада емделіп, дені сау, тату сынып болайық. Ортақ мәселені бірге шешейік.

4. Моральдық сезімді жандандыру және тандауды тұжырымдау.

Егер балалар мұғалімнің ресми талабына сай болса, нәтиже берік болмайды. Міндет - оларды «топтық» құмарлықтан саналы позицияға шығару, болып

жатқан оқиғаларға моральдық баға беру. Балаларға «зорлық» деп аталатын сыныптың ауруына қосқан үлестерін бағалауды ұсынуға болады. Айталық, 1 балл - «Мен бұған ешқашан қатыспаймын», 2 балл - «Мен кейде солай істеймін, бірақ кейде өкінемін», 3 балл - «зақымдадым, зақымдадым және зақымдаамын, бұл өте жақсы». Бәрі бір уақытта саусақпен көрсетсін - олар өздеріне қанша балл қойар еді? Осылайша, азаптаудың моральдық бағасы сырттай емес, ересектерге жүктеледі, оны балалардың өздері береді.

5. Топта өмір сүрудің оң ережелерін тұжырымдау және келісімшарт жасасу. Балалармен бірге топта өмір сүру ережелерін тұжырымдау жеткілікті. Бұрынғысынша әрекет ету мен өзін-өзі ұстауға тыйым салуға тоқтау қателік болар еді және басқаларды - сындарлы әрекеттерді бермей, біз стресске, шатасуға және жүзге қайта оралуға итермелейміз.

6. Оң өзгерістерді мониторингілеу және қолдау.

Бұл өте маңызды. Жағдайды реттеуге кіріскен ересек топты тастап кетпеуі өте маңызды. Ол үнемі не болып жатқанын, не істей алатынын, не істеу қиын екенін сұрауы тиіс. Зорлық-зомбылыққа ұқсайтын нәрсені көрген немесе алған кез-келген адам тасты салатын немесе түймесін жапсыратын қандай да бір ыдыс немесе тақтай жасауға болады. Тастардың саны бойынша бүгін жақсы күн болды ма, өткен аптаға қарағанда осы аптада жақсы ма және т.б. анықталады. Технология көп, жаттықтырушылар мен ойын-техниктер оларды біледі. Спектакльдер қоюға, ертегілер шығаруға және «сауығу хроникасы» туралы коллаждар жасауға, «температура кестесін» жасауға болады. Мәселе мынада, топ үнемі беделді ересектерден шынайы қызығушылық алады және бұрынғысынша өзінің жалпы ісімен азаптауды жеңу деп санайды.

7. Иерархияны үйлестіру.

Енді танымалдылық туралы ойлайтын кез келді. Әркімнің өзінің бір нәрсесін мойындауы, өзін топқа танытуы, онда пайдалы және құнды болуы туралы. Мерекелер, конкурстар, таланттар байқаулары, жорықтар, экспедициялар, командалық құрылым ойындары - арсенал бай. Үйлесімді топтық иерархияның белгісі - қатаң бекітілген рөлдердің болмауы, рөлдердің икемді ағылуы: бұл жағдайда көшбасшы ол, ол - басқасы болады. Біреуі жақсы сурет салады, екіншісі хохмит, үшіншісі гол соғады, төртіншісі ойын ойлап табады. Білім беру мекемесінде зорлық-зомбылық болған жағдайда балалармен жұмыс істеу керек деген пікір қате болып табылады. Қызметкерлерге олардың да өзгеруі, басымдықтар, құндылықтар жүйесін өзгертуі, мүмкін өзара іс-қимыл жасау стилі, көтермелеу және жазалау жүйесі, балалар қызметінің жаңа түрлерін ұйымдастыру қажеттігін түсіну, олармен бірге барлығының (жәбірленушілер мен қудалаушылардың және қызметкерлердің) қауіпсіздігін қамтамасыз ететін жатақхана қағидаларын әзірлеу қағидағи маңызды. Қазіргі уақытта оқушыларды зорлау объектісі

ретінде ең осал педагогтар - бастауыш немесе егде жастағы педагогтар жатады, сондықтан білім беру мекемесіндегі қауіпсіздік туралы қамқорлық - бұл ең алдымен барлық қызметкерлердің, бейнелі және мағыналы қызметтің ісі, топ соғұрлым сау.

Джефф жаттығуы.

Сұрақ қойылады - бұл жағдай мазалау ма? Қатысушылар: «иә», «жоқ», «білмеймін/қашан болғанына қарай» дауыс беруі тиіс. Одан кейін талқылау жүреді: бұл істе қатысушылар қандай буллинг таңбалауыштарын (емес) көрді, неге ол жай ғана қақтығыс болып табылмайды және т.б. Осындай бірнеше жағдайды ұсынуға болады.

Жетекші экрандағы жағдайды оқиды және көрсетеді:

Кейс 1. Алина Наташаны ұнатпайды. Алина бүкіл жасақ алдында Наташаны үнемі мазақтайды. Алинаның достары да Наташаға күледі. Наташа үндемейді немесе жылайды.

Әрі қарай ол сұрақ қояды - бұл жағдай мазалау ма? Қатысушылар: «иә», «жоқ», «білмеймін/қашан болғанына қарай» дауыс беруі тиіс. Одан кейін талқылау жүреді: бұл істе қатысушылар қандай буллинг таңбалауыштарын (емес) көрді, неге ол жай ғана қақтығыс болып табылмайды және т.б. Осындай бірнеше жағдайды ұсынуға болады.

Кейс 2. Вожатая Марина аға жасақта жұмыс істейді, ол ұзын емес, үні жұқа. Бірнеше дөрекі жігіттер үнемі оның дауысын мазақтайды, артынан талқылайды және Тышқан деп атайды (оның дауысын дыбыспен салыстыра отырып). Қалғандары бұған күледі. Марина кейде ренішінен жасырын жылайды, бірақ тәртіпке шақыра алмайды. (Иә, бұл зорлық-зомбылық, ересектерге қатысты - тәлімгер).

Кейс 3. Максим кездейсоқ Андрейге тиіп кетті, Андрей мұны қасақана жасады деп ойлап, Максимді қатты итеріп жіберді. Кішкентай ұрыс болды, балаларды басқа жасөспірімдер мен мұғалім ажырады. Бірнеше сағаттан кейін Максим мен Андрей көңілді сөйлесіп, әзілдеп жатады. (Жоқ, бейбітшілік емес - бұл жанжал, жанжал).

«Буды түсіру» жаттығуы

2-жетекші: қазір ұсынылған ойын сізге «буды шығаруды» үйренуге көмектеседі. Сіздерден ортақ бір шеңберге отыруларыңызды сұраймын және әрқайсыңызға неге ашуланатынын немесе оған не кедергі келтіретінін айтуды ұсынамын. Бұл ретте нақты адамға жүгіну қажет.

Мысалы: «Настя, уәдемді ешқашан орындамаймын деп айтқаның мені қатты ренжітеді». Егер сізге шағымданса, ақталудың қажеті жоқ. Сізге айтылғанның бәрін мұқият тыңдау керек. Кезек әрқайсыңызға жетеді, бұл сізге «буды түсіруге» мүмкіндік береді. Егер кейбіреулеріңіз неге шағымданатынын есіне алмаса, онда жай ғана: "Менде әзірге ештеңе қайнаған жоқ, менде" буды шығарудың "қажеті жоқ. Әрбір қатысушы

сөйлегеннен кейін басқа қатысушылар наразылық білдірген қатысушылар сөйлей алады. Содан кейін барлық қатысушыларға естігендерін ойлап, не өзгерткісі келетіні туралы сұраққа жауап беру ұсынылады.

«Ашуды құрастыр» жаттығуы

Мақсаты: ашулану сезімін басқа сезімдерге айналдыруды үйрету.

Материал:

1. Пластилин
2. Картон

Нұсқаулық: ал қазір біз ашуды пластилиннен жасаймыз. Өзіңіздің қатты ашуланған жағдайыңызды ойлаңыз. Сіздің ашулығыңызға сәйкес келетін түсті пластилинді таңдаңыз. Осы пластилин кесегінен ашуланыңыз. Бір нәрсені арнайы ойлап табудың қажеті жоқ, тек өз қолыңызға сеніңіз. Ал енді сіз сурет салған мүсіннің түсіне сәйкес келетін картон парағын алып, осы мүсінді картонға қойыңыз. Мүсініңізді қолыңызға алып, шеңбердің ортасына шығыңыз, оны басқа қатысушыларға көрсетіңіз және басқалардың жұмыстарына қараңыз. Өз орындығыңа отыруға болады. Мүсініңіз туралы бүкіл топқа айтып беріңіз. Ал енді сіздің мүсініңіз өмір сүріп жатқан әлемді бейнелеңіз. Жұмысқа 10 минут уақыт беріледі. Өзіңізге серіктес таңдап, онымен бірге отырыңыз.

Мүсініңіз бен оның әлемі туралы келесі жоспар бойынша бір-біріңізге әңгімеңіз:

- Сен не жасадың (мүсінге ат беру)?
- Ол не жақсы көреді?
- Не ұнатпайды?
- Ол осы әлемде қайда тұрады?

Қазір сіздің мүсініңіз бен оның әлеміне қараңыздар. Сізге оның әлемі ұнайды ма? Оны өзгертуге болады. Сезіміңіз жақсы болатын әлем жасаңыз. Енді өзіңіздің ашуыңыздың мүсініне қараңыздар. Ол жаңа әлемде қалай көрінеді? Сіз онымен не істегіңіз келеді? Жасаңыз. Жұмыстың соңғы нәтижесінен алған әсерлеріңізбен бөлісіңіз: мүсініңізді басқаша атағыңыз келуі мүмкін.

Топта талқылау:

1. Жұмыс барысында сіз не сезіндіңіз?
2. Осы әлемге қарасаңыз не сезінесіз?
3. Бұл үшін өмірде не істеу керек (мүмкін)?
4. Өзіңіз не істей аласыз?
5. Бұған сізге кім көмектесе алады?
6. Сонда сіз өзіңізді қалай сезінер едіңіз?
7. Мүсінді қайда қойғыңыз келеді?

Нәтижелерді талқылау.

Құрметті қатысушылар, сондай-ақ білім алушылардың стресске төзімділігін, эмоциялық тұрақтылығын қалыптастыру бойынша профилактикалық жұмыс жарақат алудың тереңдігін төмендетуге мүмкіндік беретінін атап өткім келеді. Сондықтан өмірге төзімділікті, күйзеліске төзімділікті, қауіпсіз өмір сүру дағдыларын қалыптастыру психологиялық қызметтердің бірінші кезектегі міндеті болып табылады.

«Фольга массаж» жаттығуы

Мақсаты: агрессия деңгейін төмендету, бұлшық ет кернеуін төмендету, жақсарту

баланың өз денесімен байланысы.

Жасы: 6 +

Құралдар: ұзындығы 20 см фольганың екі кесіндісі

Жұмыс барысы:

1. Фольганың бір бөлігінен бала диаметрі 2-3 см болатын шарды домалатады, Шардың дөңгелек болуы және сырғанауы маңызды.

2. Балаңыздан алақаныңызды жоғары көтеріп, қолыңызды беруін сұраңыз. Фольгадан жасалған шар - сиқырлы шаңсорғыш, ол қазір барлық теріс эмоцияларды жинайды. Алақанның ортасынан әр саусақтың ұшына дейін домалатыңыз. Бүкіл алақан шамалы тікенді фольгалық массаж алуы маңызды.

3. Бұл әрекеттерді екінші қолмен қайталаңыз. Егер бала өзіңді жіті сезінемін десе, онда сіз бәрін дұрыс істейсіз.

4. Қолдың сыртқы жағына өтіп, баланың екі қолына массаж жасаңыз.

Жұмыс нұсқасы: фольганың екінші бөлігінен көрсету саусағы өлшеміндегі шұжықты домалатыңыз. Бұл шұжықты қолдан шынтаққа дейін, ал қажет болған жағдайда - одан да жоғары жылжытуға болады. Бұл балада агрессия деңгейі тым жоғары болғанда жақсы.

Қорытынды: осындай гимнастикадан кейін ересектердің айтқандарын тыңдап, ыңғайлы отырғыңыз келеді. Фольга қайта жүктеуге ұқсас шоғырланудың таңғажайып жай-күйін тудырады.

Бұл техниканы жұптасып жұмыс істеу үшін беруге болады: осылайша, балалар бір-бірімен қарым-қатынас орната алады, жақындарына қамқорлық көрсету дегеніміз не екенін түсінеді.

«Керемет техникасы» жаттығуы

Мақсаты: өмірлік оптимизм деңгейін арттыру, жағымсыз жағдайда эмоциялық нүкте қою, өз болашағын оң тұжырымдау.

Нұсқаулық: Өмірінде қандай өзгерістер болғанын айтып бер.

Ал енді ұйықтап жатқаныңда түнде керемет болып, армандарыңның бәрі орындалғанын елестет. Сен оянасың... және...

О, ҒАЖАЙЫП ОРЫНДАЛДЫ!

Керемет болғанын қалай түсінесің?

Енді өзінді қалай ұстайсың?

Сенің таңың қалай өтеді?

Не істейсің?

Қалай көрінесің?

Таңертең саған керемет болғанын жақындарың қалай түсінеді?

Қайда барасың?

Сен қалай киінесің?

Енді қалай көрінетініңді, айналаңдағылар сені қалай көреді?

Қазір сенің көңіл-күйің қандай?

Айналаңыздағы адамдар керемет болғанын қалай түсінеді?

Достарың мұны қалай түсінеді? Сыныптастарыңыз ба?

Саған керемет болғанын туысқандарың қалай түсінеді?

Қадамдық әрекеттер мен эмоцияларды мүмкіндігінше жан-жақты, барлық қабылдау арналары бойынша сипаттау: дәмі, түсі, дыбысталуы, бұл сезім мен сезім, жан-жақты және әдемі.

(Метафорикалық ассоциативті карталарды, ашық хаттарды, ертегі бейнелерін және т.б. пайдалануға болады. Вербализацияны және жұмыс барысында оң өзгерістерді көтермелеу).

«Шатқал» тесті

Тест сіздің эмоционалдық жағдайыңызды және депрессияға бейімділігіңізді көрсетеді.

Тапсырма

Суретте шатқал бейнеленген. Сізге адамның суретін салу керек, сондай-ақ аспанды, ағаштарды, шөптерді және т.б. салу керек.

Интерпретация

Егер сіз шатқалдың қабырғаларын кара түспен бөлсеңіз, оларды бірнеше рет қоршап, жабыңыз

штрихпен немесе толық боялса, бұл сіздің қазіргі көңіл-күйіңіздің нашарлығын білдіреді. Алайда, бұл автоматты түрде депрессияға бейім екеніңізді білдірмейді, тек қазір сізді нашар сезінеді және сіздің көңіл-күйіңіз осылайша қағазға төгіледі.

Егер сіз шатқалдың қабырғаларын жарықтармен жабсаңыз, онда бұл сіздің тым

өзіңізде көп нәрсе алып жүріңіз, өзіңіздің қиындықтарыңызда тұйықталып жүріңіз, өзіңіздің проблемаларыңызды ешкіммен бөліссіз, сондықтан уақыт өте келе күйзеліске ұшырауыңыз әбден мүмкін.

Егер сіз жартастарға көптеген жарықтар түсірсеңіз, онда сіз созылмалы және терең депрессияға бейім боласыз, сізге маманның көмегі қажет.

Егер сіз шатқалдың түбіне адам суретін салсаңыз, бұл сіздің ешкімнен ала алмайтын көмекке мұқтаж екеніңізді білдіреді. Алайда, егер сіз адамдарды немесе жануарларды үстіңгі қабатқа, жартасқа сурет салсаңыз, бұл сіздің қараңғылығыңызда жарық сәулесінің пайда болғанын білдіреді. Бәлкім, сіз өзіңіздің жаныңыздан біреу көмектесе алатынын білесіз.

Егер сіз жартастың үстіне төмен қарайтын адамды суреттесеңіз, бұл қазіргі өмірлік сәтте қиын жағдайда екеніңізді білдіреді. Сіздер қандай да бір маңызды шешім қабылдауларыңыз керек, сонда сіз күмәнданасыз. Сізге жауапкершілікті алу қорқады.

Егер сіз суреттеген адам тік жартастан төмен түссе, онда ол сіз өзіңізді азғырып, өзін-өзі қорлайтыныңызды, кез келген себеппен өзіңізді сынайтыныңызды білдіреді. Сіз өзіңізді жақсы көрмейсіз және өзіңізге адамгершілікке жатпайсыз.

Егер сіздің адамыңыздың жүзінде күлімсіреу жарқырап тұрса, алдаудың қажеті жоқ. Бұл сіздің айналаңыздағы адамдардан өзіңіздің қараңғы көңіл-күйіңізді жасыруға үйренгеніңізді білдіреді.

Егер сіз шатқалды өсімдіктермен (ағаштармен, шөптермен, гүлдермен) жабсаңыз, онда бұл сіздің күйзеліске бейімделуіңіздің жоқтығын білдіреді.

Егер шатқалға су құйылған болса, онда бұл депрессияға бейімділік әлі толық көрінбегенін білдіреді, бірақ ол бар екені сөзсіз және, бәлкім, әлі күнге дейін жай ғана ұйықтап жатады.

«Өзін-өзі сыйлайтын қолшатыр» жаттығуы

Мақсаты: өзін-өзі оң сезінуді қалыптастыру, өзінің оң қасиеттерін, өз ресурстарын айқындау.

Қатысушыларға қолшатыр бейнеленген бланк ұсынылады (өздеріне ашылған қолшатыр тартуды ұсынуға болады). Сауалдар талқыланады: қолшатырдың мақсаты қандай, осы сөзбен қандай ассоциациялар пайда болады? Бұдан әрі қолшатырдың жіптеріне өзімізге деген сенімділік сезімін беретін өзінің оң қасиеттерін жазу ұсынылады.

Тапсырманы орындағаннан кейін, талқылау: қатысушыларға өздерінде не бағалайтынын, олардың қандай жеке қасиеттерінен, қиын өмірлік жағдайлардағы ресурстарынан тұратынын айту ұсынылады. Қатысушының (бала/жасөспірім) көп және қандай әр түрлі қасиеттерін көрсетуіне назар аударылады, егер өзінің қасиеттерін анықтауда қиындықтар туындаса, онда мұны өзін-өзі бағалаумен одан әрі жұмыс істегенде ескеру керек.

Жеке параққа («бұлттар» суреті) түйткілді жағдай болып табылатын проблемалар мен қиындықтарды жазуды ұсынуға болады. Содан кейін бұл жапырақты қатты майдалап, тамшыға «айналдыру» керек, мұздақтан өзін-өзі құрметтеу шатыры қорғайды.

Талқылау.

«Байланыстырушы жіп» жаттығуы

Қатысушыларға бір шеңберге тұру және жіптердің түйіндерін беру арқылы олар басқа адамдармен қарым-қатынаста/қарым-қатынаста бағалайтын екі қасиетті атау ұсынылады. Сапаны атай отырып, қатысушылар жіпті одан әрі дөңгелектеп береді және оны алақандарында ұстайды. Қатысушылар сапаны атағаннан кейін, түймешікті тапсырғаннан кейін және жіптің соңы оның басталуымен қосылғаннан кейін, жүргізушінің қолында қарым-қатынас сипатын білдіретін (жайлы, жағымды және т.б.) «байланыстырушы жіп» деген сезімді сипаттау ұсынылады. Одан әрі артқа қадам жасау ұсынылады, бұл ретте алақандағы жіп қатты тартылады.

Қатысушылар өздерінің сезімдерімен бөліседі. Содан кейін жіпті мойынға салу ұсынылады, қатысушылар өз сезімдерімен бөліседі. Осы жіппен не істегіңіз келеді? (адамдармен қарым-қатынасқа ұқсас) Талқылаудан кейін жіпті үзеді, өз сезімдерімен бөліседі. Жіптің ұштарын байлай отырып, қайта жалғайды. Қатысушылар басқа адамдармен қарым-қатынаста жанжалды өзара қарым-қатынасқа ұқсас өз сезімдерімен бөліседі.

Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Психологиялық қолдаудың өңірлік оқу-әдістемелік орталығы» КММ

(7142) 51-18-49 Директор

8- (7142) 52-41-07 Психологиялық жұмыс бөлімі

8 (7142) 52-41-06 Зам. директордың әдістемелік кабинеті

Сайт: <http://rcppido.kz>

Электрондық пошта: oskc2007@mail.kz